

“あなたは日ごろ十分に休めていますか？”**渋谷 MIYASHITA PARK の来場者男女 251 人にアンケート実施
回答者の 65%以上が「日頃十分に休めていないと感じている」という結果に
～深い呼吸を意識的に行い、ストレスを溜めない新習慣のご提案～**

深い呼吸の習慣化サポートデバイス「ston s（ストーンエス）」を開発する BREATHER 株式会社（本社：東京都港区、代表者：代表取締役 御神村友樹、以下、BREATHER）は、2024年5月29日（水）～2024年6月2日（日）、渋谷 MIYASHITA PARK（調査協力：The Editorial MIYASHITA PARK STORE）にて、「ston s（ストーンエス）」の POPUP スペースの来場者対象に「【深呼吸に関する調査】」を目的に、「日ごろ十分に休めていますか？」というアンケートを実施いたしました。その結果『十分に休めている 34%』『十分に休めていない 65%』『どちらでもない 1%』という回答となりました。

**■実施背景**

日々のライフスタイルの中で十分な休息をとり、深呼吸ができていますか？忙しい日々につい深呼吸を忘れてしまっている方も多いのではないのでしょうか。深呼吸は自律神経を整え、体をリラックス状態にさせる効果があると言われていたほど大切な体の機能です。そこで BREATHER は、2024年5月29日（水）～2024年6月2日（日）、渋谷 MIYASHITA PARK の POP UP 会場にて、20歳以上の日本人男女を対象に「【休憩に関する調査】あなたは日頃十分に休めていますか？」というアンケートを実施いたしました。当調査は、日々

「十分な休み」がとれているかに関する調査であり、「おすすめの休み方」をお伝えするとともに、希望者には「stones（ストーンエス）」をプレゼントいたしました。

■実施概要

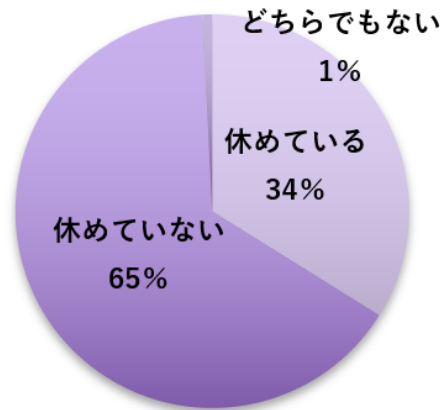
調査概要 : 【日頃の休憩に関する調査】
日時 : 2024年5月29日（水）～2024年6月2日（日）
会場 : 渋谷 MIYASHITA PARK POPUP スペース（調査協力：The Editorial MIYASHITAPARK STORE）
調査人数 : 20歳以上男女 251人
※本リリースの調査結果をご利用いただく場合は、
【BREATHER 株式会社 調べ（<https://www.breather.co.jp/>）】とご明記ください

■アンケートの結果

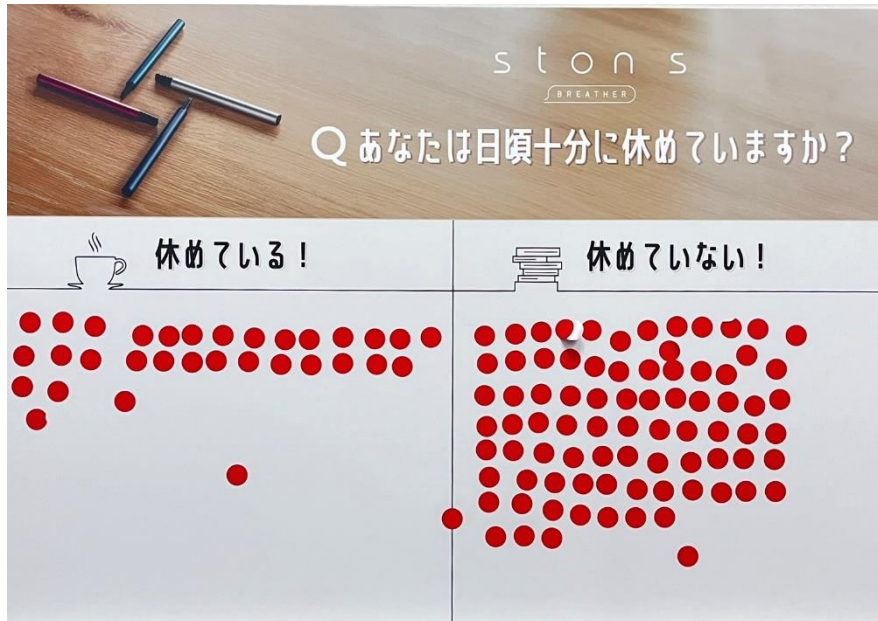
質問：あなたは日頃十分に休めていますか？

回答：『休めている 34%』 『休めていない 65%』 『どちらでもない 1%』

あなたは日頃十分に休めていますか？



■休めている ■休めていない ■どちらでもない



※2024年6月1日（土）のアンケート結果

「あなたは日ごろ十分に休めていますか？」と質問、調査したところ、65%以上が『**休めていない**』と回答しました。今回の調査結果により、251人中164人は十分な休息をとれていないことがわかりました。

■ 来場者からのコメント「休めていない理由について」

- ・子育てが忙しくて休めていない。
- ・仕事が多忙で休む間もない。
- ・ストレスが溜まっている感じがする。
- ・大学の勉強が忙しくて休めていない。 など

■ おすすめの休み方

・ 深呼吸をして呼吸を整える

ストレスを解消するためのより簡単な方法として、深呼吸をして呼吸を整えることが挙げられます。緊張感が高まったり、心配事があると呼吸が浅くなることがあります。

そのようなときは、深呼吸をして呼吸を整えましょう。そうすることで、副交感神経が優位となり落ち着きやすくなります。

現代社会では、気付かぬうちに呼吸が浅くなっている人が増えているため、深呼吸の習慣化を意識するとよいでしょう。

・ 睡眠や休息の時間をとる

休息をとることはストレスを解消する上で大切な行動です。休息が不足していると、さらにストレスを抱えるという悪循環になる可能性があります。疲れを感じる前に、休息の時間をとるように心掛けましょう。

・『ston s(ストーンエス)』で良質な深呼吸を

副交感神経のスイッチとして、集中や弛緩を促す「深い呼吸」。ston s はそこに着目して生まれた、深い呼吸の習慣化サポートデバイスです。

① 深い呼吸の習慣化をサポート

外気と一緒にゆっくり深く吸い込むことで、蒸気が出にくくなるテクノロジーを搭載。深い呼吸の習慣化をサポートします。

② 選べる4つのフレーバー

さわやかなミントや、芳醇な風味のブルーベリー、優しい甘さと豊かな風味を楽しめるココナッツなど、気分ピッタリなフレーバーを「吸う」ことで、気持ちをリフレッシュ。

③ 充電不要の使い切りタイプ

リモートワークやワーケーション、旅行など様々な場面で手軽に携帯でき、お試しいただきやすいモデルです。

■深い呼吸の習慣化を目的としたデバイス「ston (ストーン)」ファミリーの代表的なブランド「ston s (ストーンエス)」

BREATHER はひと休みをアップデートさせるべく、「働き方改革」改め、「休み方改革」を社是とし、『自分の「とき」を生きる、すべての人をサポートすることを企業フィロソフィー』として掲げております。お客様一人ひとりの心豊かなライフスタイルを実現するため、深呼吸の習慣化を目的としたデバイスの開発、販売を実施してまいりました。本製品の提供価値は、お客様が日々、無意識に行う呼吸を、意識下に置いた「良質な呼吸体験」に変化させることで、リフレッシュする機会を提供していくことです。

当社は、「ston (ストーン)」や「ZORN (ゾーン)」の開発をしてまいりましたが、「ston s (ストーンエス)」はもっと気軽にお楽しみいただける製品として開発しました。2022年2月7日(月)から発売、多くのユーザーに支持され、現在LINE 友だち18万人に到達しています。※2024年5月31日時点



■BREATHER 株式会社概要

会社名 : BREATHER 株式会社 (ブリーザー株式会社)
所在地 : 東京都港区新橋 4-31-3
設立年 : 2019 年
資本金 : 1 億円
代表者 : 代表取締役 御神村友樹
事業内容 : 深い呼吸の習慣化を目的としたデバイス「ston」ファミリーの販売、等
BREATHER 公式 EC サイト : <https://www.breather.co.jp>